

Eres lo
que comes

Menú

Día: **29 de Febrero -Lunes**



Desayuno

Huevo con chorizo

Kcalorias: **433 Kcal**

Sodio: **1011.5 mg**

Colesterol: **631.2 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.
Frijoles y Ensalada Picosita



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **29 de febrero -Lunes**



Comida

Picadillo Campestre

Kcalorias: **325 Kcal**
Sodio: **82.5 mg**
Colesterol: **50.7 mg**

Especial: Pollo a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada Picosita, Pasta y Arroz
Blanco**



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **01 de Marzo-Martes**



Desayuno

Ensalada de Codito con Jamón

Kcalorias: **221.8 Kcal**

Sodio: **614.9 mg**

Colesterol: **41.6 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Ensalada Picosita, Gelatina



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **01 de Marzo- Martes**



Comida

Costillas a la BBQ

Kcalorias: **194 Kcal**
Sodio: **92.3 mg**
Colesterol: **39 mg**

Especial: Arrachera a la plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada Picosita, Pasta Blanca y
Arroz Rojo**



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **02 de Marzo - Miércoles**



Desayuno

Cazuela Chilena

Kcalorias: **246 Kcal**

Sodio: **213.9 mg**

Colesterol: **38.6 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada Picosita, Ensalada Germinado
y frijoles**



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **02 de Marzo-Miércoles**



Comida

Alambre de Res

Kcalorias: **355.5 Kcal**
Sodio: **52.7 mg**
Colesterol: **165.6 mg**

Especial: Pollo a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada Picosita, Ensalada
Germinado, Arroz blanco y Pasta**



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **03 de Marzo -Jueves**



Desayuno

Tacos de Barbacoa

Kcalorias: **363.5 Kcal**

Sodio: **76.2 mg**

Colesterol: **59.4 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Frijoles y Ensalada Picosita



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **03 de Marzo – Jueves**



Comida

Pollo en Salsa de Queso

Kcalorias: **495 Kcal**
Sodio: **1185 mg**
Colesterol: **109.5 mg**

Especial: Res a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

Ensalada Picosita, Sopa de Tortilla y Pasta



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **04 de Marzo -Viernes**



Desayuno

Tacos de Requesón

Kcalorias: **352.5 Kcal**

Sodio: **280.8mg**

Colesterol: **18 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Ensalada Picosita, Ensalada Fresca y Frijoles



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **04 de Marzo–Viernes**



Comida

Pescado en Salsa de Chile de Árbol

Kcalorias: **524 Kcal**

Sodio: **307.4 mg**

Colesterol: **159.6 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Ensalada picosita, Arroz Blanco y Pasta



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **05 de Marzo -Sábado**



Desayuno

Bistec en Salsa de Chile Pasilla

Kcalorias: **265 Kcal**

Sodio: **92 mg**

Colesterol: **42.3 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.
Ensalada Picosita y Frijoles



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional: